

# DEPORTES DEL MAR: ( *Sports of Sea* )

Dr. José Antonio Pérez Turpin  
Curso 2008/2009

# *Sports of Sea*

- Créditos: 4'5
- Créditos teóricos: 1'5
- Créditos prácticos: 3

La práctica es la parte fundamental de la asignatura, la vivencia de experiencias garantiza la adquisición de conocimientos.

# *Sports of Sea*

- **INTRODUCCIÓN:**
- Una vez realizada la asignatura de Fundamentos de los Deportes del Mar, perteneciente a Complementos de Formación del título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. El alumno se encuentra en disposición de dominar y desarrollar sus conocimientos y habilidades en nuevas concepciones teóricas y prácticas sobre el mar.

# *Sports of Sea*

- **DESCRIPTORES:**

- \* ASPECTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS, DIDÁCTICOS Y BASES DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN EN: VELA, REMO, SURF, WIND-SURF, SOCORRISMO Y NATACIÓN EN EL MAR

# *Sports of Sea*

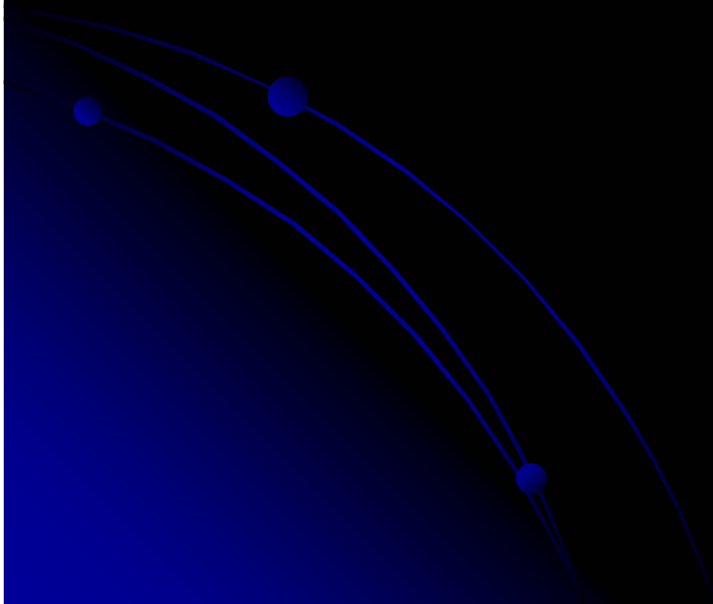
- **OBJETIVOS:**
- Conocer los medios de preparación condicional aplicados a los deportes del mar.
- Capacitar y desarrollar en los alumnos competencias suficientes para adecuar actividades físicas y deportivas en el mar a las diferentes circunstancias ambientales.

# *Sports of Sea*

- **OBJETIVOS:**
- Mejorar en las destrezas específicas propias de las distintas actividades físicas y deportivas en el mar, junto a la proposición de planteamientos didácticos y de entrenamiento de la asignatura.
- Iniciar a los alumnos en actividades de investigación realizando pequeños trabajos de investigación en grupo.

# *Sports of Sea*

- **OBJETIVOS:**
- Desarrollar en nuestros alumnos un pensamiento crítico y reflexivo sobre las actividades deportivas en el mar no ecológicas. .



# *Sports of Sea*

- **PROGRAMA DE LOS CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**
- El programa de la asignatura se dividirá en 3 unidades didácticas que quedan como siguen:

**UNIDAD DIDÁCTICA I: INICIACIÓN AL  
SALVAMENTO DEPORTIVO EL MAR**

**TEMA 1. PRINCIPIOS DE SALVAMENTO**

**1.1. El rescate en el mar.**

**1.1.1. La preparación para el salvamento en el  
mar**

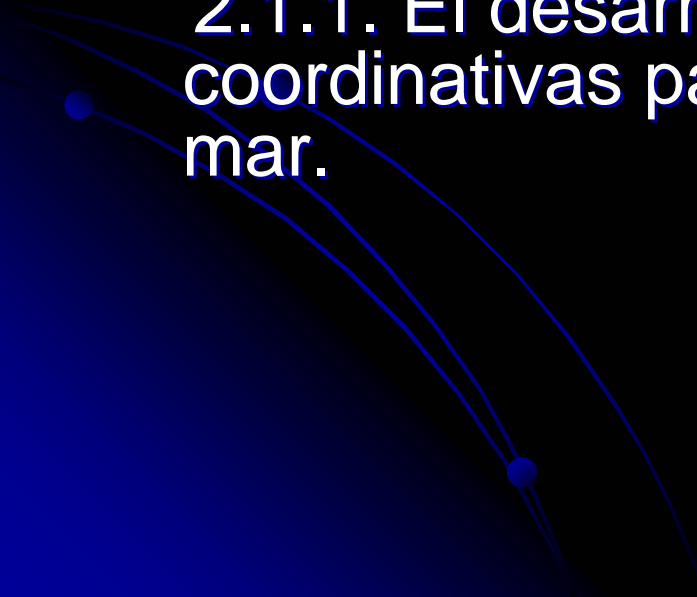


# *Sports of Sea*

## TEMA 2. LA PREPARACIÓN CONDICIONAL EN EL MAR.

2.1. Principios de preparación física en las actividades físicas en el mar.

2.1.1. El desarrollo de las capacidades coordinativas para las actividades físicas en el mar.



# *Sports of Sea*

- **PROGRAMA DE LOS CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**

UNIDAD DIDÁCTICA II: DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL MAR 2

TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

3.1. Principios del entrenamiento en Remo

3.2. Medios para el desarrollo de la condición física en Remo

3.2.1. Métodos de entrenamiento en Remo

3.2.2. Planificación en Remo

3.2.3. Las modalidades olímpicas

3.2.4. En remo ergómetro

# *Sports of Sea*

- **PROGRAMA DE LOS CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**
- **UNIDAD DIDÁCTICA II: DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL MAR 2**

## **TEMA 4. PRACTICAS DE REMO.**

**4.1. Banco fijo**

**4.2. Banco móvil**

# ***Sports of Sea***

- **PROGRAMA DE LOS CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**
- **UNIDAD DIDÁCTICA III: DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL MAR 3**

## **TEMA 5. EL WINDSURF**

**5.1. Métodos de entrenamiento**

**5.2. Preparación para la competición**

## **TEMA 6. EL SURF Y EL BODYBOARD.**

**6.1. Métodos de entrenamiento**

**6.2. Preparación para la competición**

# *Sports of Sea*

- **PROGRAMA DE LOS CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**
- **UNIDAD DIDÁCTICA III: DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL MAR 3**

## **TEMA 7. EL KAYAK DE MAR**

7.1. Métodos de entrenamiento

7.2. Preparación para la competición

## **TEMA 8. EL SNORKELING**

8.1. Métodos de entrenamiento

8.2. Preparación para la competición

# *Sports of Sea*

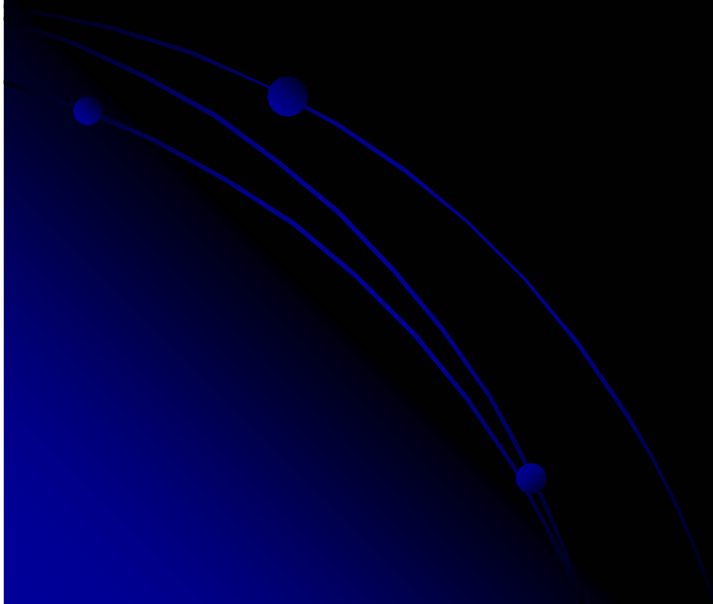
- **METODOLOGÍA DE LA ASIGNATURA**
- Para llevar a cabo un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje, en este programa se realiza una metodología abierta, flexible y participativa. Procurando en todo momento que el alumnado consiga hacer suyos los contenidos del programa. Se utiliza distintos medios de llegar al objetivo de aprender, pero en todos se refuerza la búsqueda por parte del alumno.

# *Sports of Sea*

- **METODOLOGÍA DE LA ASIGNATURA**
- En algunas sesiones por sus características específicas se realiza la técnica de enseñanza por medio de la instrucción, aunque la indagación ocupa casi el total de la temporalización. Los estilos de enseñanza que se utilizarán más frecuentemente son: enseñanza programada, microenseñanza, participativos, creativos y grupos de trabajo de investigación-acción.

# *Sports of Sea*

- LA EVALUACIÓN:
- El alumno para superar la asignatura, deberá realizar una prueba de carácter teórico y práctico para superar los contenidos del programa.





# *Sports of Sea*

- **LA EVALUACIÓN:**
- Igualmente el alumno que asista al 80% de las clases y realice, junto a los trabajos propuestos, las prácticas diseñadas para ello, tendrá distintas aportaciones en su evaluación, que serán siempre positivas, pero que solamente se tendrán en cuenta si supera la prueba de los contenidos del programa.

# *Sports of Sea*

- **PERIODIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**
- **DEPORTES DEL MAR**
- Deportes del Mar: Grupo (martes)

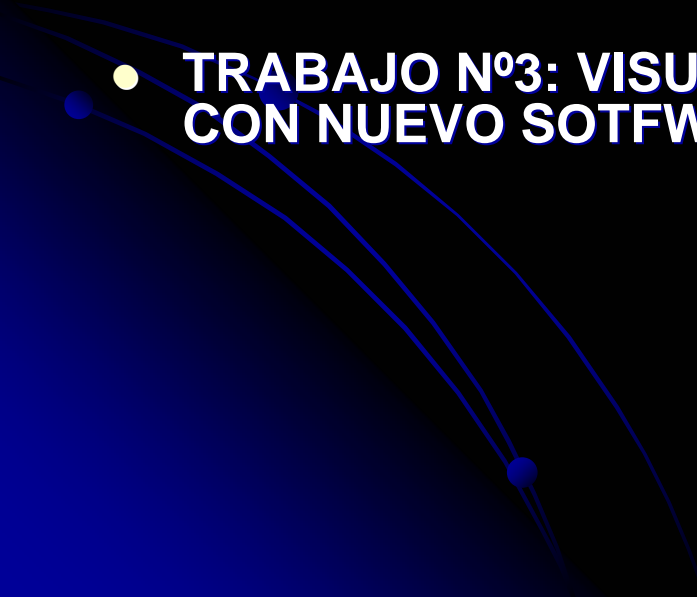
- 1.- 27-01 Presentación del Programa, teórica
- 2.- 03-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 3.- 10-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 4.- 17-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 5.- 24-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 6.- 03-03 Práctica: R.C.R. Alicante
- 7.- 10-03 Práctica: R.C.R. Alicante
- 8.- 17-03 Teórica, cambio de conjunto de actividades
- 9.- 24-03 Práctica: Parrés Center
- 10.- 31-03 Práctica: Parrés Center
- 11.- 07-04 Práctica: Parrés Center
- 12.- 05-05 Práctica: Parrés Center
- 13.- 12-05 Práctica: Parrés Center
- 14.- 19-05 Teórica: conclusiones y repaso del curso

# *Sports of Sea*

- **PERIODIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**
- **DEPORTES DEL MAR**
- Deportes del Mar: Grupo (miércoles)
- Deportes del Mar: Grupo (miércoles)

- 1.- 28-01 Presentación del Programa, teórica
- 2.- 04-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 3.- 11-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 4.- 18-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 5.- 25-02 Práctica: R.C.R. Alicante
- 6.- 04-03 Práctica: R.C.R. Alicante
- 7.- 11-03 Práctica: R.C.R. Alicante
- 8.- 18-03 Teórica, cambio de conjunto de actividades
- 9.- 25-03 Práctica: Parrés Center
- 10.- 01-04 Práctica: Parrés Center
- 11.-08-04 Práctica: Parrés Center
- 12.-06-05 Práctica: Parrés Center
- 13.-13-05 Práctica: Parrés Center
- 14.-20-05 Teórica: conclusiones y repaso del curso

# Trabajos de investigación

- **ESTOS TRABAJOS PERMITEN OBTENER 3 PUNTOS DE LA NOTA FINAL:**
  - **TRABAJO Nº1: INVESTIGACIÓN EN EL EQUIPO DE REMO DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE**
  - **TRABAJO Nº2: INVESTIGACIÓN A TRAVÉS DE LA CREACIÓN Y DESARROLLO DE MATERIALES (BLOGS, CD, APUNTES)**
  - **TRABAJO Nº3: VISUALIZACIÓN DE IMÁGENES Y TRABAJO CON NUEVO SOFTWARE**
- 

# UNIDAD DIDÁCTICA I: INICIACIÓN AL SALVAMENTO DEPORTIVO EL MAR



# TEMA 1. PRINCIPIOS DE SALVAMENTO

- ¿Cuál es el principio fundamental del salvamento acuático?

La prevención



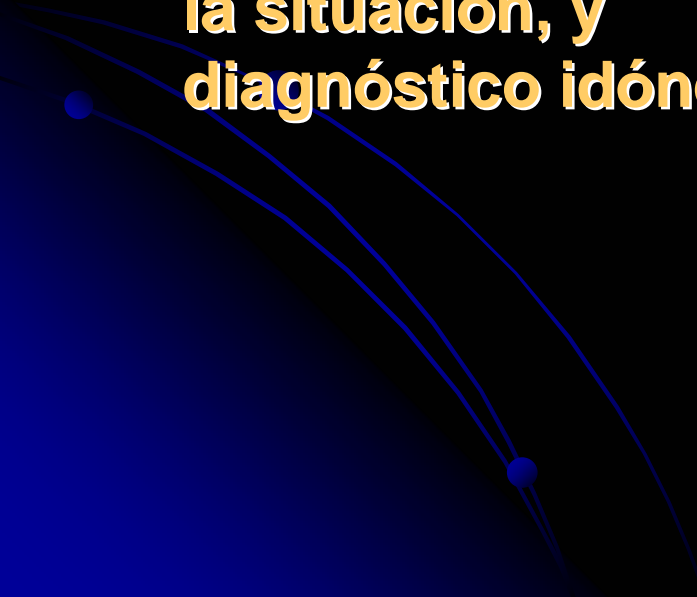
# Normas Generales

1. Estar tranquilo, pero actuar rápidamente
2. Hacer una composición de lugar
3. Mover al herido con gran precaución
4. Examinar bien al herido
5. No hacer más que lo indispensable
6. Mantener al herido caliente
7. No dar jamás de beber a una persona inconsciente
8. Tranquilizar a la víctima
9. No dejar nunca solo al accidentado

# TEMA 1. PRINCIPIOS DE SALVAMENTO

- ¿Cuáles son los principios o conceptos básicos del salvamento acuático?

**Prevención, control de la situación, y diagnóstico idóneo.**





# TEMA 1. PRINCIPIOS DE SALVAMENTO

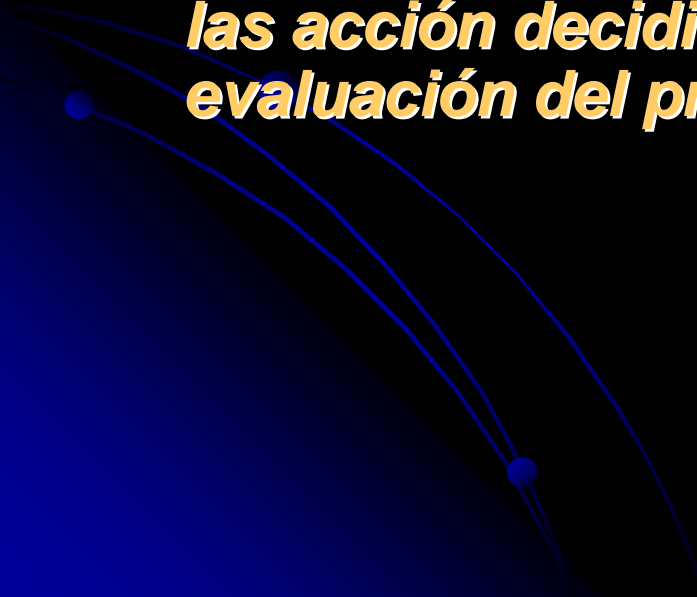
- ¿Qué factores psicológicos intervienen en el salvamento?

*Percepción, atención, concentración, motivación, intereses y valores, personalidad, descanso...*

# TEMA 1. PRINCIPIOS DE SALVAMENTO

- ¿Cuáles son las fases en un rescate acuático?

*Percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisión, ejecución de las acción decididas y evaluación del proceso.*



# TEMA 1. PRINCIPIOS DE SALVAMENTO

- ¿Cuáles serían las fases de la propia ejecución o intervención de un rescate acuático?

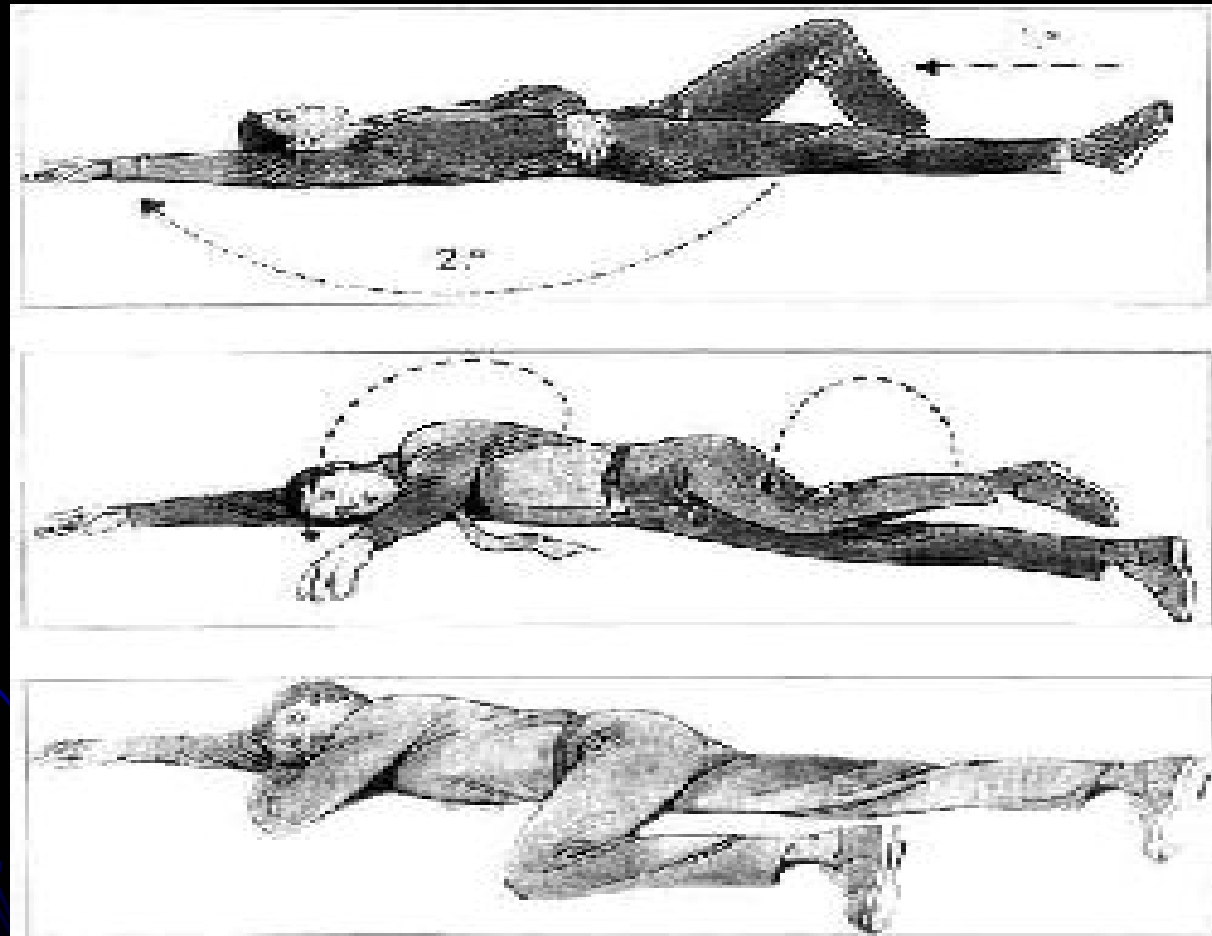
***Aproximación al agua, entrada en el agua, nado de aproximación, chapuzón si es necesario, control del accidentado, remolque, extracción del accidentado, diagnóstico y aplicación de los primeros auxilios.***

# Reanimación Cardiopulmonar Básica. (R.C.P.)

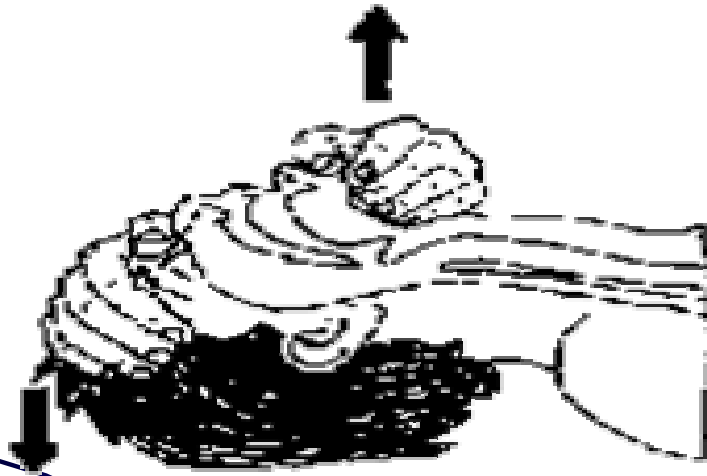
- Situación de auxilio en solitario. Pasos a seguir:
  - Determinar consciencia.
- **Consciente:** Reevaluar. Pedir ayuda, si es necesario.
- **Inconsciente:** Pedir ayuda.  
Respira si ó no.  
Si → posición lateral de seguridad.

# Reanimación Cardiopulmonar Básica. (R.C.P.)

Posición lateral de seguridad.



# Reanimación Cardiopulmonar Básica. (R.C.P.)



● **No** → Despejar vía aérea. Insuflaciones de rescate

# Reanimación Cardiopulmonar

## Básica. (R.C.P.)

- **Pulso:**

**Si** → Posición lateral de seguridad (cánula de Guedel, avisar 112).

**No** → R.C.P.

- 2 insuflaciones por 15 compresiones torácicas en mayores de 8 años. (o 2 por 30)
- En menores de 8 años (1 insuflación por 5 compresiones torácicas, a mayor velocidad y con una mano).
- En lactantes con 2 dedos las compresiones.



# Rescate Acuático

- Evitar que el accidentado/a trague agua.
- Hacer señales para pedir ayuda (Socorristas, salvamento marítimo, otras personas...)
- Dirigirnos hacia tierra o lugar seguro donde podamos pedir ayuda y valorar la situación.
- Utilizar el material que tengamos como flotación.



# Actuación ante cortes y hemorragias

- La herida debe de quedar lo más limpia y desinfectada posible.
- Lavar la herida con agua limpia y jabón o con alguna sustancia antiséptica como el alcohol yodado, povidona yodada, detergentes antisépticos, etc.
- La herida se debe desinfectar desde el centro hacia fuera para evitar introducir gérmenes al interior.
- Si hay hemorragia, se deja salir un poco de sangre y una vez desinfectada, se hace compresión digital o un vendaje compresivo a través de una gasa estéril.
- Si no sangra se coloca igualmente una gasa estéril para cubrir la herida y que no se infecte.
- Traslado rápido a un centro asistencial.
- Si hay pérdida de sustancia se puede colocar sobre la herida una gasa vaselinaza para evitar adherencias.

# Cortes o heridas

- **Lo que no se debe hacer:**
- Nunca colocar algodón sobre la herida. Puede dejar filamentos que dificultan su cicatrización y favorecerán la infección.
- Nunca utilizar pomadas antibióticas, ni polvos antisépticos, ni polvos secantes. Su utilización dificultará el tratamiento y posterior curación.
- Nunca explorar ni tratar de curar heridas complicadas.
- **Una herida con objeto clavado en algún órgano no se deberá retirar nunca.**
- Revisar las vacunaciones. Cada 5 años se debe vacunar del tétanos.

# Hemorragias

- *Actuación en las hemorragias externas:*

- Dejar salir la sangre durante unos segundos para que arrastre posibles cuerpos extraños.
- Colocar en decúbito supino si la hemorragia es grande para evitar el estado de shock.
- Si la hemorragia es venosa se puede elevar la extremidad afectada y hacer compresión para cortar la salida de sangre.
- Si la hemorragia es arterial se debe ejercer una compresión constante durante 8-10 minutos para que se pueda formar un coágulo fisiológicamente estable.
- Si la hemorragia es pequeña la compresión será digital y si es mayor se realizará con la mano o con un vendaje compresivo no inmovilizante.
- Sólo en última instancia si la hemorragia es grande y no cede con las medidas anteriores se practicará un torniquete.

# Hemorragias

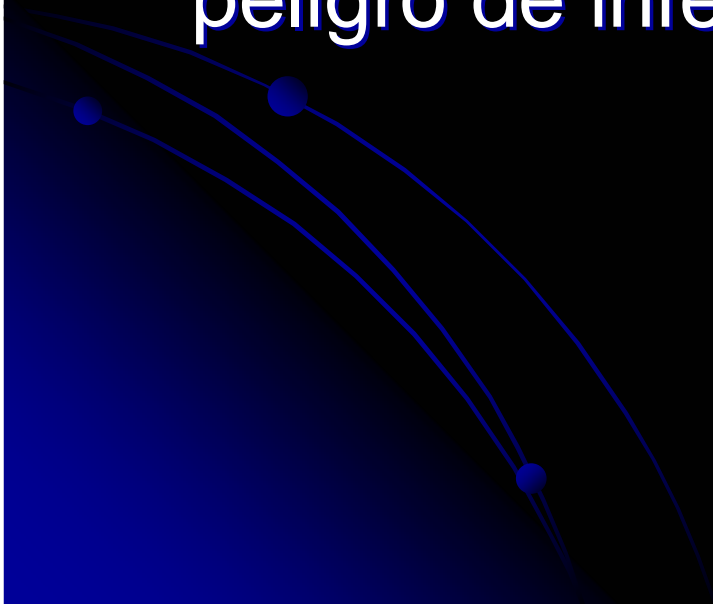
- *Actuación en las hemorragias internas:*
- Colocar al individuo en decúbito supino (boca arriba).
- Las acciones irán encaminadas a eliminar o controlar el foco hemorrágico. Así, por ejemplo, la hemorragia que se produce en el foco de una fractura se limita mediante una buena inmovilización.
- Traslado urgente a un centro asistencial porque cada hemorragia requiere un tratamiento médico específico.

# Hemorragias nasales

- La epistaxis es una hemorragia interna que se exterioriza.
- Hay que flexionar la cabeza hacia delante para evitar que el lesionado se trague la sangre y para conocer cuál de las dos fosas nasales es la que sangra.
- Realizar un taponamiento anterior una vez que se haya determinado el orificio que sangra.
- El taponamiento se hace con una venda pequeña, gasa, pañuelo...
- La venda se puede empapar de agua oxigenada que tiene una acción coagulante.
- No hay que retirar el taponamiento para nada. Si gotea hay que coger una gasa y exprimir suavemente el taponamiento para que traspase el líquido retenido.
- Aplicar compresas de agua muy fría o hielo en la nuca para producir una vasoconstricción de los vasos de la región nasal. Esto es posible porque en la nuca está el centro vasorregulador de la cabeza.
- Otra medida muy simple es pinzar con el dedo índice y pulgar las aletas nasales. Su efectividad viene determinada por la auto-limitación del mismo proceso.

# Quemaduras

- Quemadura leve
- - Si la quemadura es de 1º grado: Se debe desinfectar con agua fría y un jabón suave. Dejar la lesión al aire libre, no hay peligro de infección.



# Quemaduras

- **Medidas que nunca hay que practicar:**
- Reventar las ampollas, ya que favorece el riesgo de infección.
- Untar con pomadas oleosas.
- Aplicar pomadas antibióticas.
- Todas las quemaduras de 3º grado no deben dejar de ser vistas por un médico.

# Insolaciones

- **Concepto:**

- Es la inflamación de las meninges por la acción directa del sol sobre la cabeza.

- **Síntomas:**

- Dolor de cabeza intenso.
- Cabeza muy caliente.
- Vértigo.
- Temperatura corporal normal o ligeramente aumentada.

**Si el cuadro es más intenso, aparecerán:**

- Vómitos.
- Calambres.
- Deshidratación, que puede hacer aumentar la temperatura por encima de los 40° grados. En este caso, pueden aparecer delirios e incluso un estado de coma.



# Insolaciones

- **Normas de actuación:**
- Acostar, en decúbito supino (boca arriba) con la cabeza incorporada, al individuo a la sombra y en un lugar fresco y ventilado.
- Colocar compresas de agua muy fría en la cabeza.
- Hidratarlo bien.

# Agotamiento por calor


- **Concepto:**

- Es el cansancio excesivo, la extenuación por la acción del calor, la humedad y el ejercicio físico.

- **Síntomas:**

- Deshidratación, por la importante pérdida de líquidos por sudoración y evaporación. La deshidratación hace que aumente la temperatura corporal, lo que obliga al organismo a eliminar más líquido para eliminar el calor generado. Es un círculo vicioso que se debe romper bebiendo agua o descansando.
- La temperatura corporal es normal o ligeramente aumentada.
- La frecuencia cardíaca y la ventilación están aumentadas.
- Hipotensión.
- Pueden aparecer calambres en las extremidades.

# Agotamiento por calor

- Normas de actuación:
  - Reposar.
  - Colocar al individuo a la sombra en decúbito supino.
  - Hidratarlo bien.
- 

# Golpe de calor

- Lo más importante es bajar la temperatura corporal porque si sube por encima de los 42° pueden haber alteraciones irreversibles del sistema nervioso central.
- Se colocará al individuo en decúbito supino (boca arriba) a la sombra y en un lugar ventilado. Si se dispone de una bañera se le colocará en su interior con agua fría. En su defecto, se le aplicarán paños de agua fría por todo el cuerpo y muy especialmente en la cabeza.

# *Sports of Sea*

- Principios del control de actividades físicas en el mar
- Def. *“la seguridad combina toda una serie de hábitos, capacidades y conocimientos, y que tanto en tierra como navegando exige un control constante de la situación..(Renom, 2004)”*

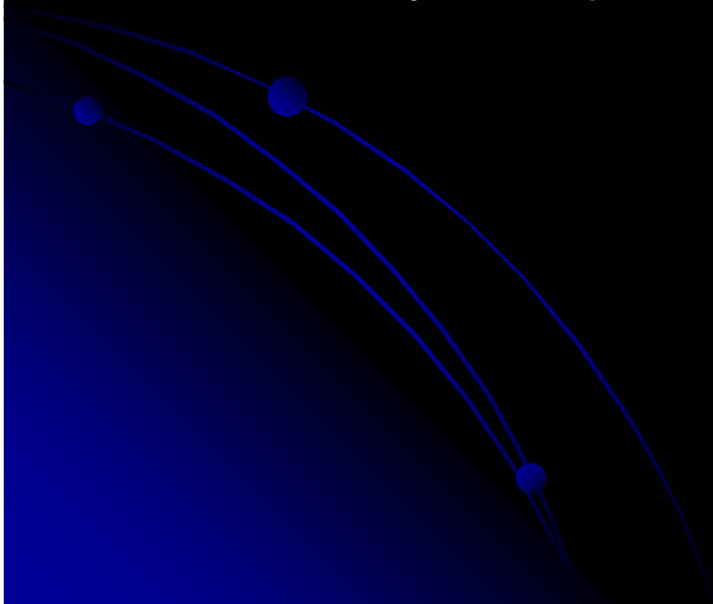
# *Sports of Sea*

- Distinguimos dos tipos de seguridad:
- **PASIVA:** esta compuesta por un conjunto de hábitos de previsión y anticipación. (equipamiento externo al deportista, equipamiento del deportista, conocer las señales de auxilio, código de señales, valorar el estado del mar y viento, y no abandonar el material nunca.)

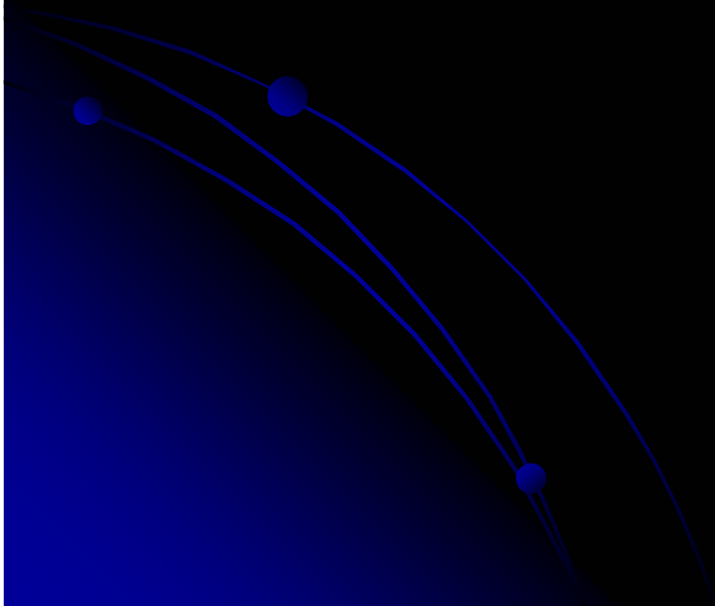
# *Sports of Sea*

- SEÑALES DE AUXILIO:

Mover los brazos  
arriba y abajo.



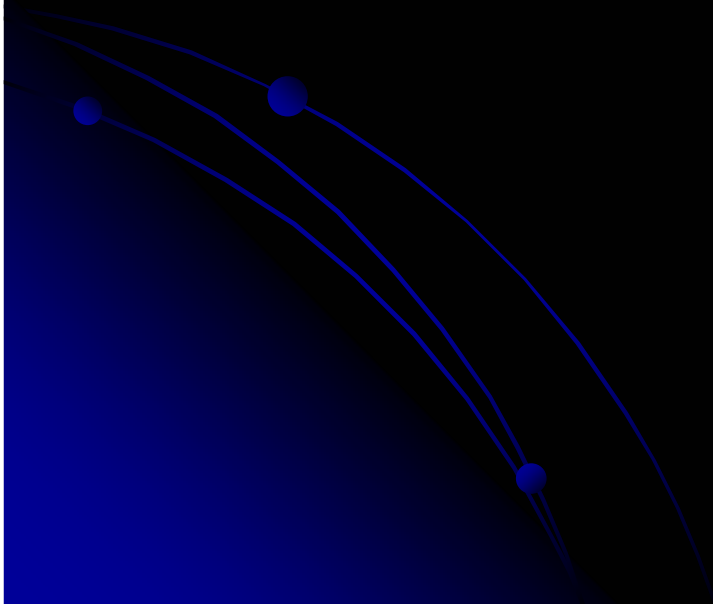
# *Sports of Sea*





# *Sports of Sea*

Valorar el estado del  
Mar (viento y mar)



# *Sports of Sea*

- Seguridad Activa: es reaccionar correctamente cuando se produce una alteración durante la practica en el mar.
- 1.-Nunca navegar solo
- 2.-Tener siempre una persona de referencia en tierra
- 3.-No provocar situaciones que supongan peligro
- 4.-Ayudar al compañero que lo necesita
- 5.-Reaccionar rápido no demorar la actuación.

# *Sports of Sea*

- Principios generales del salvamento marino.

## **\*Prevención:**

- La condición del mar
- El nivel de los alumnos
- La exigencia de la sesión

## **\*Vigilancia:**

- Visualización total de la práctica
- Acceso relativamente fácil

# *Sports of Sea*

- Principios generales del salvamento marino.

## **\*Control:**

-Sobre la actividad, el material.

## **\*Actuación:**

-Sobre cualquier acción.

# ***Sports of Sea***

- Primeros auxilios en el mar
  - \*Patologías de la inmersión
  - \*Asfixia con paso de liquido a los pulmones
  - \*Parada cardiorespiratoria
  - \*Reanimación cardio-respiratoria

# *Sports of Sea*

## TEMA 2. LA PREPARACIÓN CONDICIONAL EN EL MAR.

### 2.1. Principios de preparación física en las actividades físicas en el mar.

Requisitos generales de la preparación F.  
en el mar:

- \*Factores Psicológicos ....30%
- \*Factores Antropométricos....20%
- \*Factores de Conocimiento....50%

# *Sports of Sea*

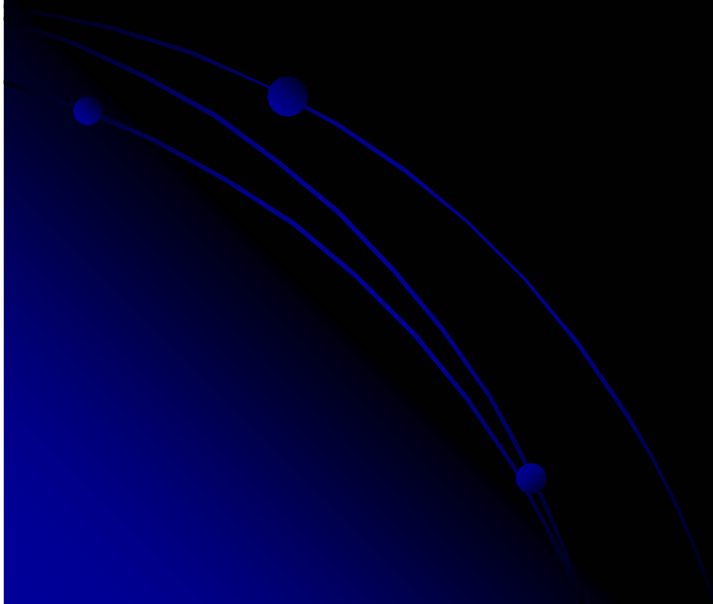
## TEMA 2. LA PREPARACIÓN CONDICIONAL EN EL MAR.

### 2.1.1. El desarrollo de las capacidades coordinativas para las actividades físicas en el mar.

*El dominio de las capacidades coordinativas prevalece sobre  
cualquier cualidad física desarrollada.*

# *Sports of Sea*

## TEMA 2. LA PREPARACIÓN CONDICIONAL EN EL MAR.





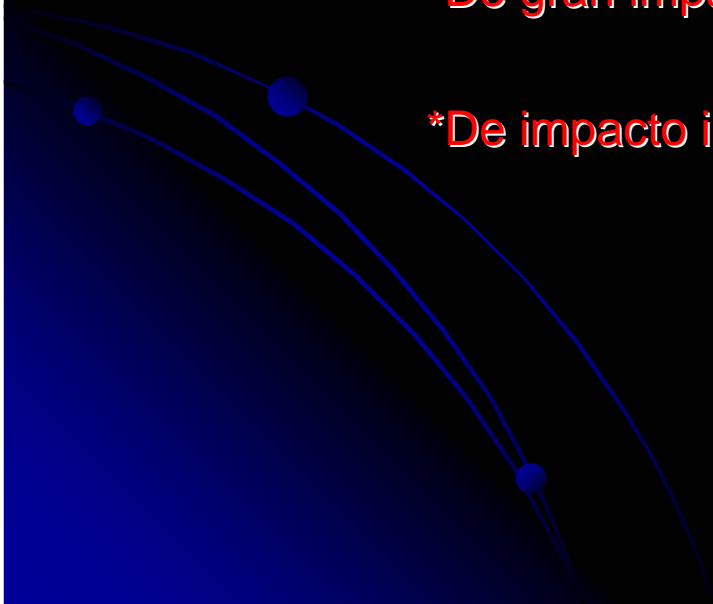
# *Sports of Sea*

## TEMA 2. LA PREPARACIÓN CONDICIONAL EN EL MAR.

La Condición Física viene determinada por el tipo de actividad que se desarrolle:

\*De gran impacto: (surf, snorkeling, ...)

\*De impacto indirecto (vela o remo)



# *Sports of Sea*

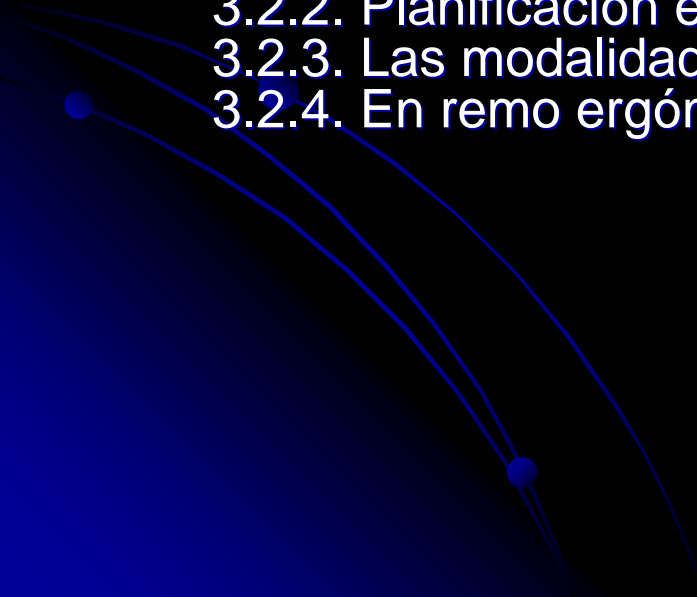
## TEMA 2. LA PREPARACIÓN CONDICIONAL EN EL MAR.

*ELABORAMOS UNA LISTA SOBRE  
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MAR Y  
PORCENTAJE DE PARTICIPACIÓN DE  
CUALIDADES FÍSICAS Y  
COORDINATIVAS.*

# *Sports of Sea*

## UNIDAD DIDÁCTICA II: DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL MAR 2

### TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.1. Principios del entrenamiento en Remo
  - 3.2. Medios para el desarrollo de la condición física en Remo
    - 3.2.1. Métodos de entrenamiento en Remo
    - 3.2.2. Planificación en Remo
    - 3.2.3. Las modalidades olímpicas
    - 3.2.4. En remo ergómetro
- 

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.1. Principios del entrenamiento en Remo  
**EL ENTRENAMIENTO DE LOS FACTORES MOTORES  
CONDICIONALES EN EL REMO”**
- 1.-) Ejemplos de programas de entrenamiento.
- Federación Española de Remo (España)
- J. J. González Badillo (España)
- Yuri Verkhoshansky (Rusia)

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.1. Principios del entrenamiento en Remo
- (\*) **Nota informativa:** Los ejemplos de programas se citan con la máxima literalidad posible y sólo se han adaptado para sintetizarlos y organizarlos, de manera que sean más fácilmente comprensibles. En algunos casos, se ha realizado la traducción al castellano de determinados términos que se citaban en su lengua original o se utilizaba terminología que, en mi opinión, difería del concepto que se quería expresar. Tanto en unos como en otros, se ha mantenido la misma, pero se ha incluido la traducción o el término que se consideraba correcto, añadiéndolos entre paréntesis, en negrilla y cursiva, para distinguirlos.

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.1. Principios del entrenamiento en Remo
- Programa nº 1
- Autor: **Federación Española de Remo**
- País: **España**
- Título: **“Manual de remo olímpico para entrenadores de clubes”**
- Modalidades de remo: **Olímpicas**
- Tipo de programa: **Global. Todos los factores motores condicionales implicados en el rendimiento competitivo.**

# Sports of Sea

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.1. Principios del entrenamiento en Remo
- 1.-) Objetivos Generales. (*Objetivos de carácter condicional a alcanzar durante la temporada*)
- “Aumentar el V02 max.” (*Incrementar las capacidades de Resistencia de Base. Tipo II y de Resistencia Específica*)
- “Aumentar la Fuerza – Resistencia” (*Aumentar la Resistencia a la Fuerza*)
- “Aumentar la Fuerza Máxima” (*Incrementar la Fuerza Dinámica Máxima. Siempre antes que la Resistencia a la Fuerza, ya que ésta es dependiente de la Fuerza Dinámica Máxima*)
- d) “Mejorar la Flexibilidad” (*Mejorar la Movilidad*)

# ***Sports of Sea***

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.1. Principios del entrenamiento en Remo
- **2.-) Planificación anual de los contenidos principales.**
- La temporada se divide en 5 periodos, entre los meses de octubre y septiembre del año siguiente:





# Sports of Sea

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.1. Principios del entrenamiento en Remo
- **3.-) Entrenamiento de la Fuerza de Base.**
- 3.1) Contenidos principales:
- Entrenamiento de “Volumen” (***Entrenamiento de la Fuerza Dinámica Máxima, por vía predominante de la “hipertrofia”***)
- Entrenamiento de “Fuerza Máxima” (***Entrenamiento de la Fuerza Máxima Dinámica, por vía predominante de los factores “neurales”***)
- Entrenamiento de fuerza máxima: “Pirámide zona alta” (***Entrenamiento de la Fuerza Dinámica Máxima, por vía exclusiva de los factores neurales***)
- Entrenamiento de “Resistencia” (***Entrenamiento de la Resistencia a la Fuerza de “carácter básico”***)

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- .2) Medios:
- 
- Ejercicios con sobrecarga externa libre (isoinerciales): halteras y mancuernas.
- Ejercicios de “autocarga”.
- 
- 3.3) Métodos:
- 
- Pirámide “truncada”.
- Pirámide simple “ascendente”.
- Circuito (no se indica la variante de circuito)
-

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.4) Factores de la carga (en los métodos para el desarrollo de la FDM):
  - Volumen
  - **Número de ejercicios por sesión 10**
  - **Número de series por ejercicio 3 – 5**
  - **Frecuencia semanal de sesiones 1 – 4**
  - Intensidad
  - **Expresada como un % del 1RM Del 60% al 95%**
  - **Expresada como Rep. x Ser. De 8 a 1**
  - **Expresada como “carácter del esfuerzo”**
  - Alto, pero no máximo. De 1 a 4 repeticiones sin realizar.
  - **Expresada como “velocidad de ejecución” No se indica.**

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.5) Ejercicios principales:
- Cargada de Dos tiempos, “a fuerza”.
- Media sentadilla.
- Empuje en banco con haltera (Press de banca)
- Remo con haltera en banco, en posición de “decúbito prono” (Remo en tabla)
- Remo de pie con haltera.
- Movimiento “pull-over” con haltera.
- Aperturas en banco con mancuernas.
- Ejercicios complementarios: abdominales, lumbares (con y sin sobrecarga) y flexiones palmares-dorsales de manos con haltera (antebrazos)

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 3.6) Dinámica de la carga:
- En el manual no se detalla específicamente la evolución de los diferentes factores que componen la carga total de entrenamiento, con relación a las distintas manifestaciones de fuerza. Únicamente, es posible determinar el parámetro de “frecuencia de entrenamiento” que constituye una parte del factor del “volumen de carga”, expresándose su evolución a través de los macro-ciclos del siguiente modo:
  - Periodo “Preparatorio. 1” Máxima frecuencia de entrenamiento
  - Periodo “Preparatorio. 2” Disminuye
  - Periodo “Pre-competitivo” Disminuye al mínimo
  - Periodo “Competitivo” Desaparece
  - Periodo “Recuperación” No existe

# Sports of Sea

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- **4.-) Entrenamiento de la Resistencia de Base y Específica.**

En el programa se citan los medios y métodos principales en el entrenamiento de la resistencia para el remero. La clasificación en métodos para el entrenamiento de la “Resistencia de Base. Tipos I y II” y de la “Resistencia Específica” es artificial, la realizó yo (en el manual no se cita de ese modo) pero he considerado, que esto facilitará la visión de la relación entre objetivos de entrenamiento y los métodos aplicados para alcanzarlos.



# Sports of Sea

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 4.1) Métodos para el entrenamiento de la Resistencia de Base. Tipo I:
- “Continuo” (Steady State) (**Método Continuo Extensivo**)
- *Medios:* El remo en la embarcación, el simulador isocinético de remo (remoergómetro) la carrera, el ciclismo.
- *Parámetros de la carga:* Frecuencia Cardíaca (FC): 120-140 p/m
- Ritmo de palada (RP): 18-20 paladas/minuto
- “Larga Distancia” (**Método Continuo Extensivo**)
- *Medios:* El remo en la embarcación, remoergómetro, la carrera, el ciclismo.
- *Parámetros de la carga:* (FC): 130-150 p/m, (RP): 18-20 pal/m
-

# Sports of Sea

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 4.2) Métodos para el entrenamiento de la Resistencia de Base. Tipo II:
- “Intervalo: largo y corto” (*Métodos Interválico Extensivo Largo e Interválico Extensivo Medio*)
- !“Largo” (IE. Largo)  
*Medios:* Remo en la embarcación y remoergómetro.
- *Parámetros de la carga:* (FC, en la carga): 160-170 p/m (**120-165**)
- *Tiempo de intervalo:* 3'-5` (RP): 26-32 pal/m



# Sports of Sea

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 4.2) Métodos para el entrenamiento de la Resistencia de Base. Tipo II:
- “Corto” (IE. Medio)
- *Medios:* Remo en la embarcación y remoergómetro.
- *Parámetros de la carga:* (FC, en la carga): 170-180 p/m
- *Tiempo de intervalo:* 4'-6'
- *(RP):* 28-34 pal/m
- “Fartlek” (Método Continuo Variable. 1)
- *Medios:* Remo en la embarcación y remoergómetro.
- *Parámetros de la carga:* (FC): 130-180 p/m
- *(RP)* 18-36 pal/m

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 4.2) Métodos para el entrenamiento de la Resistencia de Base. Tipo II:
- “Variaciones del Ritmo / Entrenamiento de Competición” (***Método Fraccionado por Repeticiones Largo***)
- 
- *Medios:* Remo en la embarcación y remoergómetro.
- 
- *Parámetros de la carga:* (FC, en la carga): 160-190 p/m
- (FC, en la pausa): < 100 p/m
- (RP): 28-38 pal/m

# *Sports of Sea*

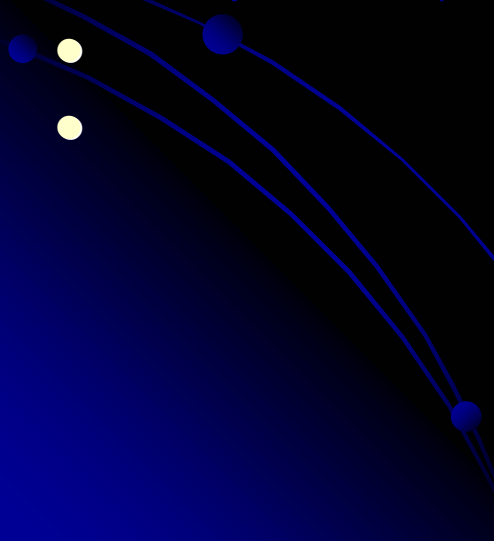
## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 4.3) Métodos para el entrenamiento de la Resistencia Específica:
- 
- “Intervalo Largo y Corto” ( ya descrito anteriormente)
- “Variaciones del Ritmo y Entrenamiento de Competición” (ya descritos anteriormente)
- “Entrenamiento Modelo / De Velocidad” (***Método de Competición y Control***)
- 
- *Medios:* Remo en la embarcación.

# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- 4.3) Métodos para el entrenamiento de la Resistencia Específica:
- *Parámetros de la carga:*
- - Simulación de todas las condiciones de la competición: calentamiento, salida táctica, ritmo de palada, etc.
- 
- - En el “de velocidad”, con tiempos por debajo de los de competición ( se entiende que con disminución de la distancia)



# *Sports of Sea*

## TEMA 3. ENTRENAMIENTO EN REMO.

- **5.-) Entrenamiento de la Flexibilidad (*Entrenamiento de la Movilidad*)**
- En relación a este contenido de entrenamiento, el manual / programa sólo establece el trabajo sobre la “movilidad estática” por medio de los estiramientos estáticos ejecutados de modo individual. Para ello sugiere una sesión “tipo” (que no es tal, sólo en los calentamientos y en las fases para la “facilitación de la recuperación”) compuesta por 14 ejercicios de estiramiento.